Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?

પુસ્તક ૬

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીયર

૫૫ ગ
૧૦
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्
पुस्तक-संख्या ५५८/१०
पंजिका-संख्या १८३१५

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CHECKED 1973 Initial

આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો?

[ખોરાક વિષેની મતચર્ચા]

ડાક પ્રમાણીકરણ ૧૯૮૪-૧૯૮૫

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીઅર

कांगडी गुरुकुलको लेखक
तरफसे सप्रेम. र. २८/४

" The future is with the vegetarians. "

—Virchow

" ભવિષ્ય નિરામિષાહારીઓની સાથે છે. "

—વીર્કો

५५ ग
१०
१८३१५/८.११.५६

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ધ
પા ન કો ર ના કા
વર્ષ પહેલું] અમદાવાદ [પુસ્તક નવમું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ હક્ક કર્તાને સ્વાધીન

પહેલી આવૃત્તિ : ડિસેંબર ૧૯૩૮

પ્રત ૨૨૦૦

મૂલ્ય

ગ્રાહકને	છૂટક
૦–૨–૩	૦–૪–૦
ઘેર બેઠાં	પોસ્ટેજ જુદું

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુ. ગાંધી
પા ન કો ર ના કા
અમદાવાદ

મુદ્રક
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
રાણપુર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?

કોઈ શાણો માણસ કહી ગયો છે કે "જ્યાં દર્શન નથી, ત્યાં પ્રજાઓ નાશ પામે છે,—Where there is no vision, people perish." થાકેલી, ગુલામ, જર્જરિત અને મરવાને આળસે જીવતી પ્રજામાં જ્યારે કોઈ કોઈ દૃષ્ટા, પયગમ્બર, મહાકવિ કે મહાત્મા પાકે છે, ત્યારે પ્રજાને નવીન જીવન મળે છે. પ્રજાશરીરમાં નવું રુધિર ભરાય છે. એના પ્રાણસાગરમાં ભારે ભરતી આવે છે અને એ અકલ્પ્ય પરાક્રમો કરીને ઇતિહાસને ચકિત કરે છે.

જે પ્રજા માટે સત્ય છે, એ વ્યક્તિ માટે પણ સાચું છે. જીવનની નાનામાં નાની વિગતથી માંડીને મોટામાં મોટા ધ્યેય માટે જો આપણી પાસે આદર્શ નહિ હોય તો પરિસ્થિતિને તાબે થયા વિના આપણો છૂટકો નહિ થાય. વસ્તુઓ, વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓ કેવી હોવી જોઈએ, એનું ચિત્ર જો આપણી નજર સન્મુખ નહિ હોય તો જે છે તે બરાબર છે એમ માની લેવાને આપણું મન લલચાશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આહારની ભાવનાઓ

મહાયુદ્ધ પછી આહારશાસ્ત્રે ઘણી પ્રગતિ કરી છે. લોકો પણ ખોરાકની બાબતમાં પહેલાનાં કરતાં ઘણો વધારે રસ લઈ રહ્યા છે. આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો એને વિષે ઘણી ચર્ચાઓ થાય છે, અને આ વિષય ઉપર દરેક દેશમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં સારું નરસું સાહિત્ય બહાર પડ્યું છે અને દિનપ્રતિદિન એમાં વધારો થતો જાય છે.

ખોરાકનો પ્રશ્ન એ એક અતિશય અગત્યનો પ્રશ્ન છે. જગતના સઘળા સ્થાયી સુધારાઓની શરૂઆત આહારસુધારાથી થઈ છે. અનેક પ્રાચીન અને અર્વાચીન વિચારકોએ એ હકીકત ભારપૂર્વક સમજાવી છે કે આત્મશુદ્ધિની શરૂઆત શરીરશુદ્ધિથી થાય છે, અને આહારશુદ્ધિ વિના શરીરશુદ્ધિ સંભવી શકે નહિ. મોટા ભાગના સુધારાઓ અલ્પજીવી નીવડે છે એનું એક અગત્યનું કારણ એ છે કે આ સુધારાઓના પાયામાં આહારસુધારો નથી હોતો.

આહારનો પ્રશ્ન નીરોગી માણસો માટે અગત્યનો છે. કારણ કે યોગ્ય ખોરાકથી નીરોગી માણસ નીરોગી રહે છે. અને અયોગ્ય ખોરાકથી એ રોગી બને છે.

રોગીઓ માટે એ પ્રશ્ન એથી પણ વધુ અગત્યનો છે, કારણ કે એમને નીરોગી થવા માટેના જે કેટલાક રાજમાર્ગો છે, એમાંનો પથ્ય આહાર એ એક મુખ્ય માર્ગ છે.

જીવન એ એક એકમ છે. શરીર અને મન તંગ વિભાગોમાં છૂટાં પાડી શકાય નહિ. મનના અનેક રોગો તેમ જ સ્મૃતિદોષ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હિંમતનો અભાવ, નબળી ઇચ્છાશક્તિ વગેરે માનસિક દોષોનાં મૂળમાં નબળાં જ્ઞાનતંતુઓ અને અશુદ્ધ લોહી હોય છે અને એમનું કારણ પણ નિઃસત્ત્વ અને અશુદ્ધ આહાર હોય છે.

આરોગ્ય અને નીતિ વચ્ચે ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. મોટા ભાગના ગુનેગારો રીઢા રોગીઓ હોય છે. રાજ્ય અને સમાજ બાળકોના પોષણ માટે આજે લે છે એના કરતાં જો વધારે કાળજી લે તો ઘણી ગુનાખોરી ઘટી જાય. ગુનેગારોને સુધારવાના કાર્યક્રમમાં આહારસુધારાને અગત્યનું સ્થાન મળવું જોઈએ.

આ રીતે જોઈએ તો આહારનો પ્રશ્ન શારીરિક, માનસિક, સમાજિક અને નૈતિક દૃષ્ટિએ અતિશય મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો અને આદર્શો ઘડતો થયો, ત્યારથી આજ સુધી એણે આહાર સંબંધી સેંકડો આદર્શો ઘડ્યા છે અને જુદાજુદા પ્રકારનો માનસિક વિકાસ ધરાવતા લોકો પોતપોતાને ગમતા આદર્શોથી આકર્ષાયા છે. સ્વભાવની વિવિધતા અને રુચિની વિચિત્રતાને લઈને જો કે અનેક આદર્શોનું નિર્માણ થયું છે, તોપણ આપણે એ બધાને થોડાંક નામોમાં નીચે ખુશીની સાથે લાવી શકીએ.

આજ સુધી મેં આહારશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં જેટલા જેટલા લેખકો વાંચ્યા છે, એ બધાનાં દૃષ્ટિબિંદુઓ નીચેના આઠ મતોમાં સમાઈ જાય છે.

૧ રૂઢીચુસ્તો : જેઓ કહે છે કે : 'ચાલે છે તેમ ચાલવા દો.'

૨ સ્વાદલોલુપ લોકો : જેઓ જાહેર કરે છે : "જે આવે અને ભાવે તે ખાઓ."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩ **નિરામિષાહારીઓ** : આ લોકો કહે છે : 'જગતનાં અનારોગ્ય, અનીતિ અને અશાંતિનું મૂળ માણસની મુડદાં ખાવાની ટેવમાં છે. સુખી થવું હોય તો માંસાહાર ત્યજો.''

૪ **માંસાહારીઓ** : જેઓ એમ માને છે કે : 'માંસ વિનાનો આહાર કેવળ ઘાસાહાર છે અને આવો ઘાસચારો ખાવાની હિમાયત કરનારા લોકો કેવળ બુદ્ધિશૂન્ય અને વેવલા હોય છે.'

૫ **ફળાહારીઓ** : જેઓ એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે : 'કાચો ખોરાક એ જ સાચો ખોરાક છે.'

૬ **ધર્મબુદ્ધિના લોકો** : જેઓ આહારશાસ્ત્ર વિષે પોતપોતાના ધર્મે કરેલા આદેશોને ચીવટથી વળગી રહ્યા છે અને આદરથી અમલમાં મૂકે છે.

૭ **વિજ્ઞાનના ભક્તો** : જેઓ જણાવે છે કે : 'વિજ્ઞાન કહે તે વેદવાક્ય.'

૮ **ચિકિત્સકો** : જેઓ પોતપોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિઓએ નક્કી કરેલા આદર્શોને આગળ કરી રહ્યા છે.

હવે સૌથી પહેલાં **રૂઢીચુસ્તોનું** દૃષ્ટિબિંદુ જોઇએ.

આ લોકો કહે છે કે ખોરાક વિષે આ જમાનામાં તમે આટલું બધું ધાંધલ શા માટે કરો છો ? આપણા પૂર્વજો ખોરાક વિષે કશી જ કડાકૂટ કરતા નહોતા, છતાંય એમની તન્દુરસ્તી આપણા કરતાં ઘણી સારી હતી. જમાનાઓ થયાં જે ખોરાક આપણને સદી ગયો છે, તે ખોરાકમાં નાહકની ધાલમેલ કરીને નવા પ્રશ્નો અને નવી પીડાઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઊભાં કરવાનો શો અર્થ છે? અને ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો હોય તો પણ શી રીતે કરવો? આહારના ક્ષેત્રમાં ચારે બાજુ નરી અંધાધૂંધી છે. એક લેખક માંસાહારનાં વખાણ કરે છે, બીજો એને ધિક્કારે છે, ત્રીજો ફળાહારથી ચઢિયાતો એક પણ આહાર નથી એમ યુક્તિપૂર્વક સમજાવે છે, ચોથો વિટામિનો પાછળ ગાંડો છે અને પાંચમો ભારપૂર્વક જણાવે છે કે વિટામિન જેવી કોઈ વસ્તુ જ આ દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી. આ ગરબડગોટાળામાં સાચા અને જુઠ્ઠા વચ્ચે શી રીતે ભેદ પાડવો? આપણે એ જોઈએ છીએ કે લાખો લોકો ખોરાક વિષે કોઈ પણ જાતનો વિચાર કરતા નથી, છતાં તેમની તન્દુરસ્તી કાંઈ લથડી જતી નથી, જ્યારે બીજી બાજુ કૅલોરી અને વિટામિનના વિચારોમાં ચોવીસે કલાક મશગૂલ રહેતા લોકો પહેલવાન થવાને બદલે પોતાના ખોરાકની ચિંતામાં જ અર્ધા થઈ જાય છે. સાદી સમજથી વિચાર કરતાં એમ લાગે છે. કે માણસ ગમે તે ખોરાક ખાય તોપણ તેને પોષણ મળી રહે છે. મદ્રાસીઓ ભાત અને આમલી વડે, પંજાબીઓ ઘઉં વડે અને ગુજરાત–મહારાષ્ટ્રના લોકો જુવાર–બાજરી વડે પોષાઈ રહ્યા છે. ઉત્તર હિંદના બ્રાહ્મણો વનસ્પતિ–આહાર કરે છે, રશિયનો મિશ્ર આહાર કરે છે અને એસ્કિમો લોકો કેવળ માંસ ખાઈને જ જીવે છે, છતાંય સૌનાં શરીર સારાં રહે છે. કૂતરાં–બિલાડાં માંસાહારી છે. ગાય ઘાસાહારી છે છતાંય એ આપણો એંઠવાડ ખાઈને હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે હોજરીને ટેવ પાડવામાં આવે તો તે ગમે તેવો ખોરાક પચાવી લે છે. વર્ષોજૂની જે ખોરાકની ટેવો હોય તે છોડવાની કોઈ જરૂર નથી. અભ્યાસને લઈને ખરાબ ખોરાક પણ આત્મસાત્ થઈ જાય છે. એટલા માટે જેમ દરેક પ્રજાએ પોતાના ખોરાકને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વળગી રહેવું જોઈએ, તેમ દરેક વ્યક્તિએ પણ ખોરાકની બાબતમાં અખતરા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. 'એક માણસનું અન્ન બીજાનું વિષ હોઈ શકે.' One man's food is another man's poison'. એટલા માટે ચાલે છે તે ચાલવા દો અને નાહકની કડાકૂટ છોડી દો.

બીજા પ્રકારના લોકો પાસે ખોરાક તરફ જોવાનું એક જ દૃષ્ટિ-બિંદુ છે અને તે સ્વાદનું. સ્વાદ સારી રીતે તૃપ્ત કરે એ ખોરાક એમને મન આદર્શ ખોરાક છે. આ પ્રકારના લોકો ખાવા માટે જ જીવતા હોય છે, અને તેઓ સ્પષ્ટ રીતે કહી દે છે કે આહારવિહારમાં સંયમનિયમ પાળવાથી જો દશ વર્ષ વધુ જિવાતું હોય તો તે અમારે નથી જીવવું. અમે દશ વર્ષ વહેલાં મરીશું પણ જીવીશું ત્યાંસુધી મોજ કરવાના. હવે જો મોજ કરતા કરતા આ લોકો માંદા પડે તો દાક્તરોની ફોજ ખડી કરી દવાઓના ડોઝનું સેવન શરૂ કરે છે, પણ એમની મોજ મોત આવતા સુધી અટકતી નથી !!

નિરામિષાહારીઓની દલીલો

નિરામિષાહારની પહેલામાં પહેલી હિમાયત હિંદુસ્તાનમાં થઈ છે. બુદ્ધ અને મહાવીરે આહારના ક્ષેત્રમાં પણ અહિંસાનો અમલ કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો. ત્યાર પછી બ્રાહ્મણોએ સાત્ત્વિક આહારની હિમાયત કરી.

પણ હિંદુસ્તાનમાં આ જે આહારસુધારો થયો એમાં બીજી દૃષ્ટિએ વિચાર થયો હોવા છતાં મુખ્યત્વે તો ધાર્મિક દૃષ્ટિ-બિંદુ જ હતું, પણ યુરોપ–અમેરિકામાં છેલ્લાં સો વર્ષથી એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિરામિષાહારીઓનો સંપ્રદાય (Vegetarianism) નીકળ્યો છે, જે વૈજ્ઞાનિક કારણો બતાવીને માંસાહારનો નિષેધ કરે છે. તેઓ કહે છે કે દરેક દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં માંસાહાર એ એક અધમ આહાર છે, એમ જણાય છે.

શારીરિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો મનુષ્ય એ માંસાહારી પ્રાણી નથી. એના દાંતની, પાચક અવયવોની અને બીજાં અંગોની રચના એને ફળાહારી પ્રાણીઓના વર્ગમાં મૂકે છે. જે આહાર એને માટે સર્જાયો નથી તે આહાર વાપરીને એ અનેક દુઃખદર્દોનો ભોગ બને છે.

માંસ ખાવાથી બળ ખૂબ વધે છે એ એક ભ્રમણા છે. જમીન ઉપરનાં સૌ પ્રાણીઓમાં હાથી એ બળવાનમાં બળવાન પ્રાણી છે. છતાંય એ ઘાસથી પોતાનું બળ મેળવે છે અને ટકાવે છે. ગોરીલા નામનો વાંદરો—જેનું શરીરબંધારણ માણસના શરીરબંધારણને ઘણું જ મળતું છે અને જે માણસ કરતાં અનેકગણો બળવાન છે તે—પોતાનું બળ ફળાહારથી જ મેળવે છે.

માંસનો ઉપયોગ હમેશાં સહનશક્તિને (Endurance) ઘટાડે છે. સતત શ્રમ સહન કરવાની શક્તિ કેવળ નિરામિષાહારીઓમાં જ હોય છે. જર્મનીમાં તેમજ યુરોપ—અમેરિકાના અન્ય દેશોમાં આજ સુધી પચીસ માઈલ ચાલવાની, તેમ જ લાંબું અંતર તરવાની કે સાઈકલ ચલાવવાની જે જે સરતો થઈ છે, તે બધીમાં નિરામિષાહારીઓ અચૂક રીતે પહેલા આવ્યા છે. ઘણી વખત તો પહેલા છ કે સાત હરીફોમાં એક પણ માંસાહારી જણાતો નહોતો.

આરોગ્ય માટે માંસાહારથી વધારે વિઘાતક એક પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આહાર નથી. સાંધવા, કલેજાના રોગો, મૂત્રપિંડનાં દર્દો, ખરજવું, કૅન્સર અને બીજા અનેક ભયંકર રોગોને માંસાહાર જન્મ આપે છે. આર્જેન્ટાઇન જેવા માંસ પેદા કરનારા દેશોમાં સંધિવા અને એને અંગેના હૃદયરોગ જેવા રોગોનું અતિશય પ્રમાણ છે. માંસ ખાવાથી પશુઓના રોગો અને રોગજંતુઓ આપણને લાગુ પડે છે. સામાન્ય રીતે ખાટકીઓને નકામાં થયેલાં અને રોગી પશુઓ જ વેચી દેવામાં આવે છે.

માંસનો ખોરાક અશુદ્ધ હોવાથી જ આરોગ્ય માટે નકામો છે. કતલખાનાંમાં આણેલાં પશુઓમાં ઘણાં પશુઓ રોગી હોવાથી એમનાં માંસમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ. એ ઉપરાંત એમનો વધ કરતી વખતે એમનામાં જે ભય અને ક્રોધની લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, એને લઈને પણ એમનાં શરીરમાં ઝેર પેદા થાય છે. એ ઉપરાંત પશુના વધ પછી તુરત જ એના માંસમાં સડો શરૂ થઈ જાય છે. આ બધાં ઝેરો માંસ દ્વારા જે કાંઈ થોડું ઘણું પોષણ મળે છે એને નિરર્થક કરી મૂકે છે.

જે ખોરાક અનારોગ્ય વધારે તે સાથે સાથે વિરૂપતા વધારે એ સ્વાભાવિક છે.

અર્વાચીન આહારશાસ્ત્રની શોધો પણ માંસાહારની વિરુદ્ધ જાય છે. માંસમાં ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અતિ આવશ્યક તત્ત્વોનો સદંતર અભાવ છે.

માંસાહાર એ ઊતરેલો આહાર (Second-hand food) છે. એક શેર માંસમાં ૃ તો પાણી હોય છે, બાકી પા શેર નક્કર ભાર રહ્યો એ પશુએ ખાધેલ ઘાસ અને અનાજમાંથી તૈયાર થયો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય છે. એટલે માંસ ખાવાથી આપણે ઊતરેલાં અનાજ, ભાજી અને ઘાસ ખાઈએ છીએ!

માંસાર્ક (Extract-of-Meat) એ એક મહાન પાખંડ છે. આ શબ્દથી બિચારા ખરીદનારાઓને એવા ભ્રમમાં નાખી દેવામાં આવે છે કે માંસાર્કની શેર-બશેરની બાટલીમાં એક આખો આખલો કે બકરો ઉકાળીને ઠાંસી દેવામાં આવ્યો છે!

આ મહાન પાખંડ વિષે ડૉ. ટી. એલ. નિકોલસ એમ. ડી. નામના વિદ્વાન કહે છે કે "ચાલુ જમાનામાં આહાર વિષે એક વિચિત્ર ભ્રમણા છે, જે ઉઘાડી પાડવાની જરૂર છે. એ ખ્યાલ એ છે કે ખોરાકને એકાગ્ર બનાવી શકાય છે. દૂધ, શાકભાજી, ફળો અથવા માંસને સૂકવીને અથવા તો એમાંનું પાણી ઉડાવી દઈને ઓછી જગામાં સમાવી શકાય એ નિઃસંશય છે, પણ આના કરતાં વધુ એકાગ્રતા કોઈ પણ રીતે શક્ય નથી. ૫૦ શેર ગૌમાંસ ૧॥ શેરની બાટલીમાં સમાઈ શકે એમ કલ્પવા માટે તો કોઈ મહાન ફિલસૂફની જરૂર છે! છતાંય "બોવરીલ" અને "લિબિગ" જેવા નકામા કચરા રૂપાળી બરણીઓમાં ભરીને, દાક્તરોને ફરમાવવા, દરદીઓને ભરમાવવા અને કેમિસ્ટોને વેચવા માટે પરદેશ ઠેલવામાં આવે છે. આખાયે યુરોપના કેમિસ્ટો જાણે છે કે આ કહેવાતા માંસાર્કોમાં છાંટાભાર પણ પોષણ હોતું નથી."

માંસાહાર માણસોને અલ્પાયુષી બનાવે છે. નિરામિષાહારી કરતાં માંસાહારીનું હૃદય વધારે વેગથી ચાલે છે, કારણ કે એને વધારાનાં વિષો સાફ કરવાની ફરજ બજાવવી પડે છે. માંસાહારીનાં બધાં જીવનકેન્દ્રોને નિરામિષાહારીનાં બધાં જીવનકેન્દ્રો કરતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘણો વધારે પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે, જેને લઈને એ વહેલાં ઘસાઈ જઈને નાશ પામે છે. અતિ માંસ ખાતા કસાઈઓ અલ્પાયુષી હોય છે એ તો એક જાણીતી હકીકત છે. જગતના મોટા ભાગનાં દીર્ઘાયુષી સ્ત્રી-પુરુષો નિરામિષાહારી અને નિર્વ્યસની હતાં અને છે.

એમાંનાં ફક્ત થોડાંકના જ દાખલા જોઈએ. પીટર ગાર્ડન, જે ઍબરડીનશાયરનો વતની હતો, એ ૧૭૭૫ માં ૧૩૧ વર્ષની ઉમરે ગુજરી ગયો. એના મરણ સુધી એ ખેતીમાં સખ્ત મજૂરી કરતો હતો.

થોમસ પાર જે ઈ. સ. ૧૪૮૩માં જન્મ્યો હતો અને નિરામિષાહારથી જ પોતે પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રહ્યો હતો, એને વિષે ચાર્લ્સ પહેલાને માહિતી મળી એટલે એણે એને પોતાના દરબારમાં બોલાવ્યો, અને એને માન આપવા માટે માંસની બનાવેલી વાનીઓની વારંવાર મિજબાનીઓ આપવા માંડી. માંસાહારથી એની પાચનશક્તિ કથળી ગઈ અને એ અકાળ મુઓ. મરણ વખતે એની ઉમર ૧૫૨ વર્ષની હતી. એ દસ રાજાઓ અને રાણીઓના અમલ દરમિયાન જીવ્યો, અને એને વેસ્ટ મિનિસ્ટર એબેમાં દાટીને અપૂર્વ માન આપવામાં આવ્યું.

"Het algemeen Hisrich Woonderbok" નામની ડચ ડિકશનરીમાં પેટ્રેટશચ ઝોરટન નામના ઈ. સ. ૧૫૩૭માં જન્મેલા એક હંગેરિયનનું વૃત્તાંત આપવામાં આવ્યું છે. એ ૧૮૫ વર્ષ જીવ્યો હતો અને એણે પોતાની પાંચ પેઢીઓ જોઈ હતી. ધર્મે ગ્રીક હોવાથી આ બુઢ્ઢો અવારનવાર ઉપવાસ કરતો અને દૂધ અને કેકસ એ જ એનું પાછલી ઉમરમાં મુખ્ય ખાણું હતું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાનફ્રાન્સિસ્કોના કૅપ્ટન ગોડાર્ડ ઈ. ડાયમન્ડે ૬૩ વર્ષ થયાં માંસાહાર ત્યજ્યો હતો. સોમું વર્ષ પૂરું કર્યા પછી પણ એ દરરોજના ૨૦ માઈલ ખાસ પરિશ્રમ સિવાય ચાલી શકતો હતો. ઈ. સ. ૧૯૦૭માં એની ૧૧૨ વર્ષની ઉમરે જ્યારે અમેરિકાના જાણીતા દાક્તરોએ એને તપાસ્યો, ત્યારે તેમણે જાહેર કર્યું હતું કે : "એની શારીરિક સ્થિતિ એવી તો સરસ છે કે એ નિરવધિ કાળ સુધી શા માટે ન જીવવો જોઈએ, એનું અમારી પાસે કોઈ કારણ નથી."

આર્થિક દૃષ્ટિએ

જોઈએ તોપણ માંસાહાર એ વધુમાં વધુ ખર્ચાળ આહાર છે. એક એકર જમીન ઉપર જો ફળ અને કોચલિયાં (Nuts) તૈયાર કર્યાં હોય તો તે વધુમાં વધુ માણસોને પોષશે, એથી ઓછે અંશે અનાજ વાવેતર લોકોને પોષશે અને સૌથી ઓછું પોષાણ જો એ જમીન ઉપર માંસાહાર માટે જનવરો ઉછેરવામાં આવે તો થશે, એમ નામાંકિત અર્થશાસ્ત્રીઓએ હકીકતો અને આંકડાથી સિદ્ધ કર્યું છે.

વળી હિંદુસ્તાન જેવા ખેતીપ્રધાન દેશમાં તો ગોરક્ષા એ કેવળ ધાર્મિક પ્રશ્ન નથી પણ આર્થિક પ્રશ્ન પણ છે. માંસાહાર માટે જનવરોની થતી કતલથી ખેતી દિનપ્રતિદિન ખરાબ થાય છે.

માંસાહાર અનેક રીતે ક્રૂરતાને પોષે છે. જનાવરો એક જગાએથી બીજી જગાએ લઈ જવામાં તેઓ ભૂખે અને તરસે હેરાન થાય છે. જે વર્ગને આપણે આપણા સ્વાદ માટે પશુવધ કરવાની ફરજ પાડીએ છીએ, એ વર્ગ ધીમે ધીમે હૃદયહીન અને નિષ્ઠુર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થઇ જાય છે કે પછી એ ગમે એવા ગુના કરતાં ખચકાતો નથી. શીકાગોના ખૂનીઓ અને ગુંડાઓમાં મોટા ભાગની ભરતી ત્યાંના કસાઈઓમાંથી થાય છે. માંસાહારી વર્ગના પણ મોટા ભાગને જો જાતે જનાવર કાપીને ખાવાનું કહેવામાં આવે તો તેઓ ભાગ્યે જ તેમ કરવાની હિંમત કરે. એવા અનેક દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે માંસાહારી કતલખાનું જોવા ગયો હોય, અને ત્યાંનું દૃશ્ય જોઈને એટલો બધો હબકી હોય કે એણે ત્યાર પછી કાયમને માટે માંસાહાર ત્યજ્યો હોય. માંસ તૈયાર કરવાની આખી ક્રિયામાં આદિથી અંત સુધી નિરવધિ ક્રૂરતા છે.

"આપણને આપણાં પાપો માટે શિક્ષા નથી થતી પણ આપણે આપણાં પાપોથી જ દંડાઈએ છીએ" એ અર્થની એક અંગ્રેજી ભાષામાં ઉક્તિ છે, અને તે તદ્દન બરાબર છે. આ જમાનામાં જગત ઉપરથી યુદ્ધ નાબૂદ કરીને શાંતિ સ્થાપવાની વાતો ઘણી જગાએ અને ઘણી રીતે થઈ રહી છે, પણ અહિંસાના સિદ્ધાંતને શિક્ષણમાં જ વણી લઈને આપણે ઊગતી પ્રજાને પ્રાણીઓ તરફ માયાળુ થતાં જ્યાંસુધી નહિ શીખવીએ ત્યાંસુધી, જગતમાં જે મોટા પાયા ઉપર યુદ્ધના રૂપમાં ઘાતકીપણું ચાલી રહ્યું છે તે અટકાવવાની આશા વ્યર્થ છે. બર્ટ્રાન્ડ રસેલ કહે છે કે જે કિશોર પોતાના નાનપણમાં શિકાર અથવા શોખને નામે પક્ષીઓ ઉપર ગોળી ચલાવે છે એ જ મોટી ઉમરે સિપાહી બનીને દેશભક્તિને નામે યુદ્ધમાં બીજા દેશના માનવીઓ ઉપર ગોળી ચલાવે છે.

પાંજરામાં પૂરેલાં વાંદરાંઓને જો માંસાહાર ઉપર રાખવામાં આવે છે તો તેઓનો સ્વભાવ બદલાઈ જાય છે અને તેઓ ચીઢિયા, ક્રૂર અને ઝનૂની બની જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મહાપુરુષોનો આહાર

સંસ્કૃતિનો વિકાસ માપવા માટે અનેક પ્રકારની કસોટીઓ રજૂ થઈ છે, પણ એ બધામાં સૌથી સારી કસોટી તો એ છે કે દરેક સંસ્કૃતિમાં ઉચ્ચ વર્ગના લોકો પોતાનાથી ઊતરતાં લોકો અને પ્રાણીઓ તરફ કેવા પ્રકારનું વર્તન રાખે છે. એ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ દેશમાં કે જગતના દરેક બીજા દેશમાં સંસ્કૃતિના સર્વોત્તમ કાળ દરમિયાન જે જે વ્યક્તિઓ પાકી છે, તે સૌએ નિરામિષાહારનો ઉપદેશ કર્યો છે, અને તેને અમલમાં મૂકયો છે. આહાર અને બુદ્ધિનો નિકટનો સંબંધ સિદ્ધ કરવા માટે ઝાઝી દલીલોની જરૂર નથી. વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ, સાહિત્ય અને કલાના પ્રદેશમાં નામ કાઢનાર વ્યક્તિઓમાંનો મોટો ભાગ નિરામિષાહારીઓનો હતો અને છે.

પાયથેગોરાસ, હીપોક્રેટસ, પ્લેટો, પ્લોટસ, ઓવીડ, સીસેરો પ્લીની, પ્લુટાર્ક, ગેલન, એરીસસ્ટોટલ, સોક્રેટીસ, ડાયોજિનીસ, મિલ્ટન, સ્વીડનબોર્ગ અને ન્યૂમેન તેમજ રોમના અનેક શાણા રાજાઓ નિરામિષાહારીઓ હતા.

અર્વાચીનોમાં લૉર્ડ બેકન, શૅલી, બેન્જામિન ફ્રેંકલીન, એલેકઝાન્ડર પોપ, રૂસો, સર આઇઝેક ન્યુટન, નિકોલા ટેસ્લા, એડીસન, સર ફ્રેડરીક ટ્રીવ્ઝ, ડૉ. હેગ યુસ્ટેસ માઇસ અને બર્નાર્ડ શૉ એ કેટલાંક નિરામિષાહારીઓનાં નામો છે. હજી તો આ યાદી ઘણી લંબાવી શકાય એમ છે.

આ દેશમાં તો મહાવીરથી માંડીને મહાત્મા ગાંધીજી સુધીના મહાપુરુષો નિરામિષાહારીઓ હતા અને છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગ્રેહામ, હકસલે અને ડાર્વિન જેવા વૈજ્ઞાનિકો અને ચિંતકો આ જ આહારની હિમાયત કરે છે. શારીરતંત્રના (Physiology) બધા અર્વાચીન વિદ્વાનોનો શિરોમણિ પ્રો. વીર્ક્રો (Virchow) ભાર મૂકીને જણાવે છે કે: "The future is with the vegetarians."—"ભવિષ્ય નિરામિષાહારીઓની સાથે છે,"

ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં બધા નિસર્ગોપચારકો નિરામિષાહારને જ શ્રેષ્ઠ આહાર માને છે, અને એના ઉપયોગથી એમણે આજ સુધી અસંખ્ય દરદીઓને સાજા કર્યા છે.

શારીરિક, માનસિક, નૈતિક, ધાર્મિક અને આર્થિક—એ રીતે દરેક બાજુથી જોવા જતાં સિદ્ધ થાય છે કે નિરામિષાહાર એ જ શ્રેષ્ઠ આહાર છે.

માંસાહારની મીમાંસા

હવે આની સામે માંસાહારીઓને શું કહેવાનું છે તે જરા જોઈએ:

માણસના દાંતની રચના એ બતાવે છે કે મનુષ્ય એ મિશ્ર આહાર કરનારું પ્રાણી છે અને ફળ, અન્ન તેમ જ માંસ એનો આહાર હોવો જોઈએ.

માંસથી બળ વધે છે એ નિર્વિવાદ છે. વેઇટ-લીફ્ટીંગ અને કુસ્તી જેવી મરદાની રમતોમાં હમેશાં માંસાહારીઓ જ સર્વોપરી હોય છે. યુરોપના સ્વેએડા અને બીજા નામાંકિત વજન ઊંચકનારા પહેલવાનો ખાટકીઓ હતા. યુરોપ-અમેરિકામાં વેઇટ-લીફ્ટીંગમાં સામાન્ય રીતે કસાઈઓ અને લુહારો જ નામ કાઢે છે. કુસ્તીના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષેત્રમાં હિંદુસ્તાનનો જગતમાં ડંકો વગાડનાર ગામા અને ઇમામ-બક્ષની અદ્‌ભુત શક્તિમાં માંસાહારનો જેવોતેવો હિસ્સો નથી.

માંસાહારથી આયુષ્ય ઘટે છે એ એક ભ્રમ છે. ઘેટાં, બકરાં ગાયો અને ઘોડા જેવાં ઘાસાહારી પશુઓ અલ્પાયુષી હોય છે. બીજી બાજુ ગરુડ, સમળી અને બતક જેવાં માંસાહારી પ્રાણીઓ દીર્ઘાયુષી હોય છે. પ્રજાઓમાં પણ જુઓ તો હિંદ, ચીન અને ઈરાન જેવા એશિયાઈ દેશો કે જ્યાં માંસ ઓછું વપરાય છે ત્યાં સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ ઘણું નીચું છે. અન્નાહારની જોરશોરથી હિમાયત કરનાર હિંદ જેવા દેશમાં સરેરાશ આયુષ્ય ૨૬ વર્ષનું છે. બીજી બાજુ યુરોપ, અમેરિકા અને આસ્ટ્રેલિયા જેવા દેશો અને ખંડો–જ્યાં માંસાહાર ખૂબ છૂટથી થાય છે, ત્યાં સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ ઊંચું છે અને દર સાલ એ આગળ ને આગળ વધે જાય છે. જગત ઉપર દીર્ઘાયુષીમાં દીર્ઘાયુષી પ્રજા કઈ છે એ જાણો છો ? ન્યુઝીલેંડની. ત્યાં સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ ૬૮ વર્ષનું છે. હવે ન્યુઝીલેંડ અને ઓસ્ટ્રેલિયાની પ્રજા આટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે, એનું મોટામાં મોટું કારણ એ છે કે એ પ્રજાઓ જેટલું માંસ ખાય છે એટલું માંસ જગતની કોઈ પ્રજા ખાતી નથી. માંસાહાર આયુષ્યવૃદ્ધિ માટે અતિશય જરૂરી છે, એને માટે જોઈએ એટલો પુરાવો પડ્યો છે. નિરામિષા-હારીઓ જ્યારે પોતાના મતના સમર્થનમાં રદીખદી વ્યક્તિઓના દાખલાઓ બતાવે છે, ત્યારે અમે તો અમારો મત સિદ્ધ કરવા માટે આખી પ્રજાઓનાં દૃષ્ટાંતો રજૂ કરીએ છીએ.

માંસાહારથી આરોગ્ય બગડે છે, એ ખ્યાલ સાવ વાહિયાત છે. જો એ ખ્યાલ સાચો હોત તો ગુજરાતી વાણિયાઓ આદર્શ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ભોગવતા હોત અને સરહદના પઠાણો રોગનાં પોટલાં હોત. ખરી રીતે તો પરિસ્થિતિ સાવ ઊંધી છે. જે જે રોગો માટે માંસાહારનો વાંક કાઢવામાં આવે છે, એ બધા રોગોથી નિરામિષાહારીઓ પીડાય છે. સંધિવા માટે માંસાહારને દોષ દેવામાં આવે છે, પણ ડો. સેલીસબરીએ કેવળ માંસ અને ગરમ પાણીના ખોરાકથી અનેક દરદીઓનો સંધિવા મટાડયો છે. 'બ્રીકલેર સીસ્ટમ' નામની આહારચિકિત્સાની પદ્ધતિ જે માંસાહાર ઉપર ખૂબ ભાર મૂકે છે, એનાથી દાકતરોએ અસાધ્ય કહીને છોડી દીધેલા સેંકડો દરદીઓ સાજા થયેલા છે. અનેક વ્યક્તિઓએ માંસાહાર ત્યજીને પોતાની તન્દુરસ્તી બગાડી છે. માંસાહાર ફરીથી શરૂ કરતાં જ તેઓને પૂર્વવત્ આરોગ્ય મળ્યું છે. અલબત્ત, માણસ ઢંગધડા વિના માંસનો ઉપયોગ કરે તો તેને નુકસાન થાય એ દેખીતું છે, પણ એટલા માટે શાસ્ત્રીય માંસાહારને દોષ દઈ શકાય નહિ. એમ તો વિવેક વિના ગમે તેવો ખોરાક માણસ ખાય તો પણ માંદો પડે છે. માંસાહારની વિરુદ્ધ જે વગરસમજ્યે પ્રચારકાર્ય થઈ રહ્યું છે એનાથી પ્રજાની તન્દુરસ્તીને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

માંસાહારની વિરુદ્ધમાં જાણીતા દાકતરોના અભિપ્રાયો ટાંકવાનો કશો જ અર્થ નથી. માંસાહારના સમર્થનમાં અમે એથી પણ વધુ દાકતરોના મત આપી શકીએ એમ છીએ. યુરોપ-અમેરિકાનાં મોટાં મોટાં તબીબી-મંડળોથી એક પણ મંડળે જાહેર રીતે નિરામિષાહારની હિમાયત કરી નથી, તો પછી માંસાહારના વિરોધી રહ્યાખજ્યા અભિપ્રાયો આગળ કરવાનો શો અર્થ છે ?

એ જ રીતે જાણીતી અને પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓમાંથી પણ નિરામિષાહારીઓ કરતાં માંસાહારીઓ વધુ પ્રમાણમાં મળી આવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તમારો સરદાર જો બર્નાર્ડ શૉ હોય, તો અમારો સરદાર વિલિયમ શૅક્સપીઅર છે !

ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં પણ માંસાહાર એ એક અમૂલ્ય ખોરાક છે. નિસર્ગોપચારની ઓથે રહીને માંસાહારને શા માટે નિંદો છો ? નિસર્ગોપચારકોમાં પણ માંસાહારના હિમાયતીઓ છે. વળી જેમ નિરામિષાહાર એ એક અવ્યવહારુ આહાર છે, તેમ નિસર્ગોપચાર એ એક તરંગી ઉપચાર છે. તાવમાં માંસરસો દરદીની તાકાત ટકાવવા માટે અતિશય ઉપયોગી છે. લિવર-એક્સટ્રેક્ટના ગુણ તો હવે ઘેરઘેર જાણીતા થઈ ગયા છે, દુષ્ટ-પાંડુ (Pernicious anemia) જેવા રોગોમાં આ કલેજાનો અર્ક અજબ કામ આપે છે. મીઠી પેશાબમાં ઈન્સ્યુલિન રામબાણ દવા છે. માંસરસોની હિમાયત કેવળ ઍલોપથી કરે છે એમ નથી, આયુર્વેદ અને યુનાની પદ્ધતિ પણ આ બલપ્રદ ખોરાકની કિંમત સમજે છે. રસગ્રંથિઓના અનેક રોગોમાં તે તે ગ્રંથિઓનાં સત્ત્વો સારામાં સારું કામ આપે છે. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં જો માંસનો, રસીઓનો અને રસગ્રંથિઓના રસોનો બહિષ્કાર કરવામાં આવે તો અસંખ્ય દરદીઓ કમોતે મરે.

આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ માંસાહારને વખોડવામાં આવે છે એ છેક બેહૂદું છે. ખેતરોમાં ઘાસચારો વાવીને એની ઉપર ઢોર ઉછેરીને મોટા પાયા ઉપર માંસ તૈયાર કરવાનું કામ આર્જેન્ટાઈન, ઑસ્ટ્રેલિયા અને યુનાઈટેડ સ્ટેટસ ઑફ અમેરિકા જેવા દેશો કરે છે. આ દેશોમાં વસ્તી ઘણી ઓછી હોવાથી લાખો એકર જમીન ઉજ્જડ પડેલી છે, એમાં માંસ તૈયાર કરવું એ જ વધુમાં વધુ કસરભરેલો ધંધો છે. હિંદુસ્તાન જેવા દેશોમાં એ રીતે કોઈ માંસ તૈયાર કરતું નથી. અહીં માછલાં અને પક્ષીઓ લગભગ મફત મળી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકે છે. મરઘાં બતકાં ઘર આગળ વગર ખર્ચે ઉછેરી શકાય છે, અને ખેતીને નુકસાન કરનારાં સસલાં, હરણ, વાંદરાં અને રોઝ જેવાં જનવર મારવાથી ખેતી બચશે અને ખોરાક મળશે. આ રીતે જો આ દેશના લોકો પણ માંસાહારની કિંમત પૂરેપૂરી સમજતા થઈ જાય તો ઘણો ભૂખમરો ઘટી જાય. બાકી તો જો દુનિયાના બધા જ માંસાહારીઓ એકદમ માંસ ખાવાનું છોડી દે તો અનાજનો મોટો દુષ્કાળ પડે એ નિર્વિવાદ છે.

ખોરાક ખાવા જેવી સાદી બાબતમાં લોકો હિંસા–અહિંસાને શા માટે ઘુસાડી દે છે એ અમે બિલકુલ સમજી શકતા નથી. છતાંય જે લોકો માંસ ખાતા નથી અને પોતાની અહિંસા માટે ભારે અભિમાન ધરાવે છે એવા લોકો પણ દવા તરીકે માંસરસો, કલેજાનો અર્ક, માછલીનું તેલ, રસગ્રંથિઓના રસો, અને રોગપ્રતિબંધક રસીઓનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. આ બધા અહિંસક ઉપાયો છે ? આ બધા ઉપાયોમાં માંસાહાર કરતાં અનેકગણી હિંસા છે, છતાં એને માટે કોઈને કશો સંકોચ થતો નથી એ જ એ બતાવે છે કે આ હિંસા કે અહિંસાનો સવાલ નથી, પણ ટેવ અને સૂગનો સવાલ છે.

તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ માંસ ખાવામાં હિંસા છે એ માની શકાતું નથી. વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે એમ શ્રી. જગદીશચંદ્ર બોઝે સિદ્ધ કર્યું છે. તો પછી માંસાહાર હિંસક આહાર શી રીતે અને અન્નાહાર અહિંસક આહાર શા માટે એ પણ એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. જીવન એટલે જ હિંસા. શ્વાસે શ્વાસે જ્યાં લાખ્ખો જંતુઓ મરતાં હોય ત્યાં માંસાહાર ત્યજીને પોતાની જાતને અહિંસક માનવામાં કેવળ વ્યર્થ ધમંડ નથી શું ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

૪૪૭/૧૦
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધાર્મિક દૃષ્ટિએ માંસાહાર ત્યાજ્ય હોવો જોઈએ, એમ જ્યારે અમને કહેવામાં આવે છે, ત્યારે અમારી રમૂજનો પાર રહેતો નથી. ધર્મનો અર્થ જૈનધર્મ એવો તો તમે નથી કરતા ને? હિંદુ, મુસલમાન, પારસી ખ્રિસ્તી, યાહૂદી શીખ, અને બૌદ્ધધર્મના લોકો માંસાહારમાં લવલેશ પાપ માનતા નથી. જૈનધર્મ પણ જો હિંદુસ્તાનની બહાર ફેલાયો હોત, અને એવા પ્રદેશોમાં ગયો હોત કે જ્યાં એકલા અન્નાહાર ઉપર જીવન નભાવવું અશક્ય હોય તો જૈનો પણ બાદ્ધોની પેઠે માંસાહાર કરતા થઈ ગયા હોત.

ગુજરાત સિવાય આખાયે હિંદમાં હિંદુઓ માંસાહારી છે, જે વૈષ્ણવો આજે માંસ શબ્દ સાંભળીને સુગાઈ જાય છે, ડુંગળી લસણને અભક્ષ્ય માને છે અને તરબૂચનો દેખાવ માંસ જેવો હોવાથી તેનો પણ ત્યાગ કરે છે, એમના ઇષ્ટદેવ શ્રીકૃષ્ણ માંસ ખાતા હતા અને મદ્યપાન પીતા હતા એની મહાભારત સાક્ષી પૂરે છે. રામ અને પ્રાચીન કાળના બીજા અનેક ક્ષત્રિયો માંસ ખાતા હતા. આજે પણ હિંદુસ્તાનમાં બ્રાહ્મણોની અનેક કોમો માંસાહારી છે.

હિંદુઓનું રાજકીય અધઃપતન

થવાનાં અનેક કારણો હશે, પણ મુખ્ય કારણ તો એમણે બુદ્ધ અને જૈનધર્મની અસર નીચે માંસાહાર ત્યજ્યો એ છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ પરદેશીઓનાં આક્રમણ સામે જો કોઈ એ ઓછામાં ઓછી ટક્કર ઝીલી હોય તો તે ગુજરાત છે, એનું કારણ સદીઓ થયાં ગુજરાતનો ખોરાક ઘાસ-ચારો છે એ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રજાકીય પુનરુત્થાનનું પ્રથમ પગથિયું મોટા પાયા ઉપર માંસાહારનો ઉપયોગ એ હોવું જોઈએ. એ સિવાય લડાયક ઝનૂન આણવાની અને બીજી પ્રગતિશીલ પ્રજાઓની બરોબરી કરવાની આશા આકાશકુસુમવત્ છે. ડૉ. મુંજે જેવા હિંદુસંગઠનના નેતાઓ પણ માંસાહારની જોરશોરથી હિમાયત કરી રહ્યા છે.

છેલ્લે છેલ્લે નિરામિષાહાર એ એક તદ્દન અવ્યવહારુ આહાર છે. આ તુકકો હિંદુસ્તાન જેવા ખાધેપીધે સુખી અને કુદરતની મહેરવાળા દેશમાં જન્મ્યો, છતાંય હિંદુસ્તાનની બધી પ્રજા ભૂતકાળમાં કદી નિરામિષાહારી બની નથી અને ભવિષ્યમાં બનવાની નથી. હિંદુસ્તાનનો પણ એક નાનકડો પ્રાંત જ મોટે ભાગે નિરામિષાહારી બન્યો. બુદ્ધધર્મ જેવો અહિંસાનો પ્રચારક ધર્મ પણ જ્યારે હિંદુસ્તાનની બહાર ગયો ત્યારે બીજી પ્રજાઓએ એને વધાવી લીધો, પણ એનું આહારવિષયક શિક્ષણ એમણે અમલમાં મૂકયું નહિ. ચીન, જાપાન, તિબેટ, સિલોન, સિઆમ અને જાવાની પ્રજાએ બુદ્ધધર્મ સ્વીકાર્યો છે, પણ માંસાહાર ત્યજ્યો નથી. તિબેટ જેવા પ્રદેશમાં માંસાહાર છોડી દે તો અર્ધ ઉપરાંત પ્રજા ભૂખે મરી જાય.

પશ્ચિમના દેશોમાં નિરામિષાહારીઓનો એક નાનકડો સંપ્રદાય છે, એટલા ઉપરથી આખી મનુષ્યજાત ભવિષ્યમાં નિરામિષાહારી બની જશે એમ માની લેવું એમાં નરી બાલિશતા છે. જેમ પશ્ચિમના દેશોમાં રડ્યાખડ્યા લોકો રોગશાન્તિ માટે, આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે, ધૂનને લીધે અથવા શોખને અંગે માંસાહાર છોડી દે છે, તે જ રીતે આ દેશમાં પણ રોગો મટાડવા માટે, તન્દુરસ્તી સુધારવા માટે, સુધરેલા ગણાવા માટે અથવા મોટા લોકોની દોસ્તી માટે, માંસાહાર શરૂ કરનારા અનેક લોકો છે. જૈન, વૈષ્ણવ અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સનાતની કુટુંબોમાં જન્મેલા હોવા છતાં, પરદેશમાં વિદ્યાપ્રાપ્તિ અથવા દ્રવ્યપ્રાપ્તિ માટે જનારા મોટા વેપારી કે ઊંચા અમલદાર થનારા, અથવા તો બીજી કોઈ રીતે અનેક પ્રકારના લોકોના સંસર્ગમાં આવનારા યુવાનોને માંસાહાર માટે છોછ નીકળી જાય છે, એટલું જ નહિ પણ એ પોતાના આ પરિવર્તનમાં અભિમાન લેતા થઈ જાય છે.

આ રીતે જોવા જઈએ તો શારીરિક, માનસિક, નૈતિક, આર્થિક અને ધાર્મિક એ દરેક દૃષ્ટિએ માંસાહાર એ જ સર્વોપરી આહાર છે.

ફળાહારનું તત્ત્વજ્ઞાન

આપણે માંસાહારી અને અન્નાહારીઓનાં મંતવ્યો જોયાં. હવે ફળાહારીઓની વિચારસરણી જોઈએ :

કુદરતમાં ચારે બાજુ નજર નાખો તો આરોગ્ય એ નિયમ છે અને રોગ એ અપવાદ છે. હજારો જાતનાં જીવજંતુ, પશુપક્ષી અને પ્રાણીઓ જન્મથી મરણ સુધી સુંદર આરોગ્ય ભોગવે છે. એ રોગથી સબાતાં નથી, દુઃખથી રગડાતાં નથી અને કમોતે મરતાં નથી. એમનાં અપૂર્વ આરોગ્ય, પ્રચંડ બળ, સનાતન યાવન અને સુખી જીવનનું રહસ્ય શું છે ? તેઓ કુદરતના કાયદાઓને અનુસરે છે અને એટલા માટે કુદરતની આ ભેટો મેળવે છે. આહાર, વિહાર અને વ્યવહારમાં અંતઃપ્રેરણા (Instinct) એ જ એમનો અંતિમ ગુરુ છે અને અંતઃપ્રેરણાને અનુસરનાર કદી દુઃખી થતો નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?

કિરતારની સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય એ એક જ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે, અને રોગીમાં રોગી કોઈ પ્રાણી હોય તો તે પણ મનુષ્ય જ છે. દરેક બાબતમાં એણે અંતઃપ્રેરણાને ઉથલાવી નાખી છે, અને પોતાની બુદ્ધિથી ધાલમેલ કરવા માંડી છે અને એનું પરિણામ સરવાળે દુઃખદાયક આવ્યું છે.

ખોરાકની બાબતમાં જ જુઓ. કેટલા મતમતાંતર અને ઝગડા છે ! અને છતાંય આ બધા વાદવિવાદનું અંતિમ પરિણામ કાંઈ આવ્યું નથી. બકરીનું બચ્ચું પોતાને માટે ઘાસ એ યોગ્ય ખોરાક છે એમ અંતઃપ્રેરણાથી સમજે છે. બિલાડીનું બચ્ચું ઊંદર ઉપર તરાપ મારે છે. બિસકોલી ફળફળાદિ ખાય છે. જ્યારે આહાર-શાસ્ત્ર વિષે અસંખ્ય ગ્રંથો રચ્યા અને વાંચ્યા પછી પણ માનવી આજદિન સુધી એ નક્કી કરી શક્યો નથી કે એને પોતાને માટે કયો ખોરાક શ્રેષ્ઠ છે ! હજી એના અખતરાઓ અને રોગોનો અંત આવ્યો નથી.

દરેક પ્રાણી કુદરત જે રૂપમાં અને જે રીતે ખોરાક આપે છે, તે રૂપમાં અને તે રીતે તે ખોરાકને આનંદથી સ્વીકારી લે છે. મનુષ્ય એકલો જ પોતાના ખોરાકને ખાતાં પહેલાં અનેક રીતે બગાડી મૂકે છે. પોતાના ખોરાકને બાફી, શેકી, તળી, આથી, દળી, ખાંડી, ભરડી, ચાસી, અને ઝેરી મસાલાનાં ઢગ નીચે ઢાંકી દીધા પછી જ એ ખાવાયોગ્ય થયો છે એમ એ માને છે ! પોતાના ખોરાકને આટલો વિકૃત બનાવીને કોઈ પ્રાણી ખાતું નથી, અને મનુષ્ય જેટલા રોગોથી પીડાય છે એટલા રોગોથી એક પણ પ્રાણી પીડાતું નથી.

મનુષ્યનું અનુકરણ અન્ય પ્રાણીઓ કરે તો તેમની શું દશા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાય? આ વિષય ઉપર પ્રકાશ પાડનારો એક પ્રસંગ અમેરિકામાં બેએક વર્ષો ઉપર બની ગયો હતો.

ત્યાંના એક બાહોશ અને હરામખોર માણસે પૈસા પેદા કરવા માટે એક યુક્તિ ઘડી કાઢી. એણે પાળેલાં પશુઓની ખોરાક રાંધવા માટે કૂકરો તૈયાર કર્યાં. પછીથી પશુઓને કાચાને બદલે રાંધેલો ખોરાક ખવડાવવાથી કેવા કેવા લાભો થાય છે એનું ભભકભરેલું વર્ણન કરતું સાહિત્ય તૈયાર કર્યું અને એ સાહિત્ય ત્યાંના ખેડૂતોમાં વહેંચ્યું. ભોળા ખેડૂતો આ પ્રકારનું સાહિત્ય વાંચીને અંજાઈ ગયા અને એના કૂકરો ઘણી મોટી સંખ્યામાં વેચાયાં. બેએક વર્ષોમાં જ ગાયો, બેબડા વ. પાળેલાં પશુઓને રાંધેલો ખોરાક આપવાનાં દુષ્પરિણામો જણાયાં. એ પશુઓને અપચો, કબજિયાત, લોહી-વિકાર, ગૂમડાં અને પાયોરીઆ જેવાં માણસને થતાં સૌ દર્દો થઈ આવ્યાં! તુરત જ કેટલાક શાણા ખેડૂતોને જનાવરોના આ રોગોનું, તેમ જ તેમની ઘટેલી જીવનશક્તિ અને વધેલા મરણપ્રમાણનું કારણ સમજાયું. ધીમેધીમે બધા ખેડૂતોએ કૂકરો ઉકરડામાં ફેંકી દીધાં, અને જનાવરોને પહેલાંની પેઠે જ કાચો ખોરાક ખવડાવવાની શરૂઆત કરી દીધી. ધીમેધીમે એ પ્રાણીઓની તન્દુરસ્તી સુધરી અને એ પાછાં પૂર્વવત્ થઈ ગયાં. આ ખર્ચાળ પદાર્થપાઠથી ખેડૂતો એટલું તો શીખ્યા કે જનાવરોને રાંધેલો ખોરાક ખવડાવવાથી એમને અનેક રોગો લાગુ પડે છે, પણ પોતાના પણ અનેક રોગોનું મૂળ અગ્નિની ઉપાસનામાં છે, એ સત્ય તેઓ સમજી શક્યા નહિ!

કાચો ખોરાક એ જ સાચો ખોરાક છે, કારણ કે એ સજીવ આહાર છે. રાંધેલા અન્નનો આહાર એ નિર્જીવ આહાર છે અને માંસાહાર એ તો કેવળ સડેલો ખોરાક છે. અગ્નિની શરૂઆતથી જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માનવીના અધઃપતનની શરૂઆત થઈ છે. અગ્નિ એ સર્જક-શક્તિ નથી પણ સંહારક-શક્તિ છે. એક ઘઉં કે બાજરીનો દાણો જુઓ. એમાં એકમાંથી અસંખ્ય થવાની શક્તિ છે, પણ એ જ દાણાને શેકી નાખતાં એ શક્તિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, કારણ કે શેકેલું અનાજ વાવવાથી એ ઊગી શકતું નથી.

કદાચ કોઈ દલીલ કરે કે અનાજ, કઠોળ અને કંદ કાચાં ખાઈ શકાતાં નથી તો તેનો જવાબ એ છે કે જે ખોરાક કાચો ખાઈ અને પચાવી શકાય નહિ તે ખોરાક માનવીનો ખોરાક થવાને નિર્માયો જ નથી. જે ખોરાક કાચો ખાઈ અને પચાવી શકાય અને જે પૂરેપ રું પોષણ આપે તે જ સાચો ખોરાક છે, અને આવો ખોરાક ફળાહાર અર્થાત્ કોચલિયાં (Nuts) અને ફળોનો આહાર છે.

ખોરાકને રાંધવાથી એનું ચૈતન્ય શી રીતે હણાઈ જાય છે, એનાં અસંખ્ય દૃષ્ટાંતો આપી શકાય. એક દાખલો જોઈએ. કોઠીમાં બે વર્ષથી ચોખા પડ્યા છે. ચોખા દરેક રીતે સારા છે. એમાંથી થોડાક ચોખા કાઢીને આપણે ભાત રાંધીએ છીએ. ગઈ કાલે બપોરે રાંધેલા ભાતમાંથી થોડોક પડ્યો રહ્યો. આજે બપોરે તો એ ઊતરી ગયો છે. ચોવીસ મહિના સુધી જે ચોખા સારા રહ્યા, તે જ ચોખાને રાંધતાં ચોવીસ કલાકમાં બગડી ગયા ! ચોખાને આ રીતે બગાડનાર જંતુઓ હતાં. ચોખા રાંધ્યા નહોતા ત્યારે પણ હવામાં જંતુઓ તો હતાં જ. પણ તે વખત અનાજમાં જીવનતત્ત્વ હતું. જ્યાંસુધી જીવન હતું ત્યાંસુધી જંતુઓ ફાવ્યાં નહિ, પણ જીવન ઊડી જતાં જંતુઓની ફોજને મિજબાની માણવા ઊતરી પડી. મનુષ્ય અને જંતુ વચ્ચે એક તફાવત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. મનુષ્યનો આહાર નિર્જીવ દ્રવ્ય છે. મનુષ્ય માટે માંસ જેટલું અકુદરતી છે, એટલાં જ અકુદરતી અનાજ, કઠોળ અને કંદ છે.

માનવીનો જન્મ વિષુવવૃત્ત ઉપર થયો છે, એમ વૈજ્ઞાનિકો માને છે. આદિ માનવ પોતાના પૂર્વજ ગોરીલાની પેઠે ફળાહારી હતો. વિષુવવૃત્તના ઉષ્ણ પ્રદેશમાં એ સૂર્યના તાપમાં શેકાતો, સમુદ્રમાં નહાતો અને આખો દિવસ જંગલમાં આનંદથી આથડતો. ટોપરાં, કેળાં, ખજૂર, ખારેક અને કિસમિસ જેવા ખોરાકથી એનો દેહ રચાતો. એના નખમાં પણ રોગ નહોતો. માનવીની વસતી વધી અને એ ચોતરફ ફેલાયો. સમશીતોષ્ણ પ્રદેશમાં જતાં એ ફળાહારી મટીને અન્નાહારી થયો અને ઠંડા મુલકોમાં ફેલાતાં એ અન્નાહારી મટીને માંસાહારી થયો. જેમ જેમ એનો ખોરાક વકર્યો, તેમ તેમ એનું શરીર કથળ્યું. નિર્જીવ ખોરાકને લઈને શરીરમાં રોગદ્રવ્ય એકઠું થવા માંડ્યું અને એણે અનેક રોગોને જન્મ આપ્યો.

રોગના સાચા કારણરૂપ આ નિર્જીવ અને અશુદ્ધ આહાર છોડી દેવાને બદલે એણે રોગો મટાડવા માટે અનેક પ્રકારની ઝેરી દવાઓની શોધ કરી. આ દવાઓએ મૂળ રોગો મટાડવાને બદલે પોતાના નવા રોગો આપ્યા—આમ દુઃખપરંપરા વધી.

ખરાબ ખોરાકથી નિર્બળ અને નિસ્તેજ થયેલા શરીર પાસે કામ લેવા માટે કૃત્રિમ ઉત્તેજકોની આવશ્યકતા જણાઈ. એટલે ચા, કૉફી, કોકો, ભાંગ, ગાંજો, દવા અને દારૂ જેવાં અસંખ્ય વ્યસનોમાં માનવજાત સપડાઈ.

આરોગ્ય અને નીતિ એક બીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. અકુદરતી આહારથી શરીર અશુદ્ધ અને મન મેલું બન્યું. એનો પડઘો માનવીની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાસનાઓ અને વૃત્તિઓમાં પડયો. જગત ઉપરથી જો અનારોગ્ય દૂર થાય તો ઘણી અનીતિ નિર્મૂળ થાય.

આ રીતે આહારની વિકૃતિની માઠી અસર જીવનના દરેક ક્ષેત્ર ઉપર ઓછીવત્તી પડી છે. જો આહાર સુધરે તો જીવન સુધરે.

ફળાહારની સર્વોપરિતા

દરેક રીતે જુઓ તોપણ તમને ફળાહારથી ચઢિયાતો એક પણ ખોરાક કદી નહિ મળે.

એ કુદરતી ખોરાક છે. અંતઃપ્રેરણાથી જ મનુષ્ય એના તરફ આકર્ષાય છે. મનુષ્ય માંસાહારી પ્રાણી નથી. લીલી દ્રાક્ષનું ઝુમખું જોઈને એના મોમાં પાણી આવે છે. બકરું ગાય કે ડુક્કર જોઈને એના મોંમા પાણી છૂટતું નથી. આ જનાવરો જોઈને એ એમની ઉપર સિંહ કે વાઘની પેઠે તૂટી પડતો નથી, એમનું લોહી ચૂસતો નથી કે કાચું માંસ ખાતો નથી. એ જ રીતે અનાજ, કંદ અને કઠોળ એ કાચાં ખાઈ શકતો નથી.

રસોઈ, મસાલા અને મેળવણીની ત્રિપુટીથી એ જ્યારે પોતાનાં જીભ, નાક અને આંખ–આહારની ભક્ષ્યાભક્ષ્યતા નક્કી કરવા માટે કુદરતે આપેલાં ત્રણ ચોકીદારો–ને છેતરે છે, ત્યારે જ એ માંસાહાર અને અન્નાહાર કરી શકે છે, પણ આ ત્રિપુટી તો એવી વિચિત્ર છે કે એની મદદથી માણસને મળ ખવડાવી દેવામાં આવે તોપણ તેને ખબર ન પડે !

આ પોષક આહાર છે. ક્ષારો, પ્રજીવકો, નત્રીલ, ચરબી, કર્બોદિતો, કૂચો અને પાણી એ સૌ એનાં ચેતન સ્વરૂપમાં મોજૂદ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વળી એ સાત્વિક છે. માણસની વૃત્તિઓને એ શાંત અને શુદ્ધ કરે છે.

જગતમાં સોંઘામાં સોંઘો આહાર ફળાહાર છે. એકદર દીઠ વધુમાં વધુ માણસો ફળાહાર ઉપર નભી શકે છે.

એ શુદ્ધ અને સજીવ ખોરાક છે. એમાં અન્નની નિર્જીવતા નથી. માંસનો સડો નથી. માનવીની સુરુચિને સંતોષે એટલું એમાં વૈવિધ્ય છે.

અહિંસાના ઉપાસકો માટે એ આદર્શ ખોરાક છે. છરીથી થતી ઉગ્ર અને અગ્નિથી થતી સૌમ્ય હિંસાને એ તત્કાળ બંધ કરે છે.

આવા આદર્શ ખોરાક તરફ જ્યારે માનવજાત વળશે ત્યારે જ તેના ત્રિવિધ તાપ ટળશે.

ધર્મ અને વિજ્ઞાન

હવે આવે છે ધર્મબુદ્ધિના લોકો. આ લોકો પોતપોતાના ધર્મે ખોરાક વિષે જે આદેશો કર્યા છે તેને વળગી રહેવા સિવાય આહારશાસ્ત્રની બાબતમાં બીજી કશી કડાકૂટ કરતા નથી.

હિંદુ ગૌમાંસ નહિ ખાય. મુસલમાન ડુક્કરનું માંસ નહિ ખાય. જૈન બટાટાં નહિ ખાય અને વૈષ્ણવ ડૂંગળી નહિ ખાય. આ પ્રકારના વિધિનિષેધોની મીમાંસા કરતું સાહિત્ય દરેક ધર્મમાં વિપુલ પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?

મહાયુદ્ધ પછી વિજ્ઞાને આહારના ક્ષેત્રમાં રસ લેવા માંડયો છે અને જુદી જુદી વૈજ્ઞાનિક-સંસ્થાઓ આ ક્ષેત્રમાં થતી નવી નવી શોધખોળ વિષે દર સાલ ખૂબ સાહિત્ય બહાર પાડે છે. વિજ્ઞાનમાં માનનારા લોકો પોતાનો ખોરાક એને આધારે ફેરવ્યા કરે છે. પહેલાં તેઓ કેલોરી મુજબ આહારયોજના કરતા, હવે તેઓ વિટામિન મુજબ આહારયોજના કરે છે.

ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં આયુર્વેદમાં માનનારા ત્રિદોષવાદ મુજબ પોતાના આહારની યોજના કરે છે. નિસર્ગોપચારમાં ડૉ. લામનના વખતથી શરૂ થયેલું નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર છે, અને ઍલોપથી, શરીરમાં જો કોઈ તત્ત્વ ખૂટતું હોય તો તેને માટે ખોરાકમાં ફેરફાર કરાવ્યા સિવાય, ચૂનો, લોહ કે બીજા જડ ક્ષારો (Inorganic Salts) અને વિટામીનોનાં ઇન્જેકશનો આપે છે.

હોમિયોપથીની શરૂઆતમાં એના સ્થાપક ડૉ. હાનમેને આહારશાસ્ત્ર ઉપર ખૂબ ભાર મૂકયો હતો. પછીથી આ વિષયની ઉપેક્ષા થઈ હતી. હવે પાછું એના તરફ ધ્યાન ખેંચાયું છે. આહારને લગતાં હોમિયોપથીનાં મંતવ્યો તેમ જ નિસર્ગોપચારનાં મંતવ્યો વચ્ચે ઝાઝો તફાવત નથી.

આ આઠ મતમાં આહારશાસ્ત્ર વિષે આજ સુધી બહાર પડેલાં બધાં પુસ્તકોનો સાર આવી જાય છે. આમાંનો ગમે તે એકમત વાંચીને જો કોઈનું માથું ફરી જાય તો તેને માટે હું જવાબદાર નથી. મેં તો માત્ર બીજા લેખકોનાં મંતવ્યો ટૂંકામાં અને સરળ રીતે રજૂ કર્યાં છે. આમાં જો કોઈ ને પોતાનો નવમો મત ઉમેરવે। હોય તો તે તેમ કરી શકે છે. આ પરસ્પર વિરોધી અભિપ્રાયો રજૂ કરવામાં મારો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઇરાદો વાંચકોને ગૂંચવવાનો નથી, પણ આ ક્ષેત્રમાં કેટલું મતવૈવિધ્ય છે, તે દર્શાવવાનો છે. હું આ આઠમાંથી એક પણ મતમાં સંપૂર્ણપણે માનતો નથી. ખોરાકની પસંદગી એ હવે પછીનું પુસ્તક થશે. એમાં આ દરેક મતમાં કેટલું સત્ય, અસત્ય અને અતિશયોક્તિ છે એ નક્કી કરીને આરોગ્ય માટે આદર્શ આહાર શી રીતે યોજવો તે વિષે મારો મત જણાવીશ.

પુસ્તકાલય
ગુરુકુલ કાંગડી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાહિત્ય અને સંસ્કારનું માસિક

ઊર્મિ

લવાજમ

દેશમાં પાંચ રૂપિયા
બ્રહ્મદેશમાં સાડાપાંચ રૂપિયા
પરદેશમાં દસ શિલિંગ

ઊર્મિ કાર્યાલય
રાણપુર : કાઠિયાવાડ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છેલ્લાં ત્રણ પુસ્તકો

ફેબ્રુઆરીમાં પ્રગટ થશે

૧૦ પહેલું સુખ

૧૧ ખોરાકની પસંદગી

૧૨ કસરત, મહેનત અને રમત

આ પુસ્તકો પ્રગટ થતાં 'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'નું પહેલું વર્ષ પૂરું થશે. આ વર્ષ દરમિયાન જે જે અનુભવો પ્રાપ્ત થયા છે તે લક્ષમાં રાખીને આવતા વર્ષનાં પુસ્તકોમાં સુધારા-વધારા કરવામાં આવશે.

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

ઠેન્યાહેાલ : પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : સૌરાષ્ટ્ર રોડ : બાલાજી રોડ

કરાચી મુંબઈ રાજકોટ સુરત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar